



マスタークラス便り

2014年度12月号
2014年12月2日発行
柏レイソルA.A.野田

12・1・2月の行事スケジュール

冬

真っ只中！！



桜の里の木々の葉っぱも舞いはじめ、冬支度をしています。スクールの時間は吐く息も白くなってきていますが、寒さにも負けず選手たちはグラウンドで一糸懸命練習に取り組んでいます。

風邪やインフルエンザが流行しています。手洗い、うがいを心がけ、「栄養」もしっかりとれるように「栄養セミナー」で勉強したことを思い出しながら食事をしましょう。

けが防止 ストレッチ のやり方

冬になり、気温が低くなると身体が動きにくくなり、ケガをしやすくなります。ケガ防止のためにも準備運動として、また、整理体操としてストレッチは非常に大切です。運動前と運動後ではストレッチの目的が違いますので、下に書いてあることを参考にしてみてください。

運動前のストレッチ



- ①動かす足や腕の付け根（**関節**）を中心に行う。
- ②身体をゆっくりと伸ばし、関節や筋肉を暖める
- ③身体が暖まったら、動く範囲を広げるため、**勢いをつけて伸ばす。**

運動後のストレッチ



- ①運動後は全身をリラックスさせるために行う。
- ②身体を伸ばすときは同じ力で、**勢いをつけないようにして伸ばす。**
(この時に「痛い」ところまで伸ばさず「気持ち良い」ところで伸ばす)

新春 初蹴り 開催！！

2015年の「新春初蹴り」のお知らせです。初蹴りではマスタークラスの3～6年生とジュニアユースの選手、卒業生、コーチたちの全員でボールを蹴ります。詳細は別紙にてご連絡いたしますので、ご確認ください。

日時：2015年1月11日（日） 10:00～12:30
会場：桜の里グラウンド



	3年生	4年生	5年生	6年生
12月6日 (土)	OFF	マスターリーグ 13:00～14:30 @桜の里G	マスターリーグ 14:30～16:00 @桜の里G	OFF
12月13日 (土)	マスターリーグ 14:00～15:30 @桜の里G	OFF	OFF	トレーニングマッチ 16:00～19:00 @桜の里G
12月20日 (土)	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 13:30～16:30 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 13:30～16:30 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 13:30～16:30 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 13:30～16:30 @桜の里G
12月23日 (火)	終業式 17:00～18:00 @桜の里育成棟	OFF	終業式 18:15～19:15 @桜の里育成棟	OFF
12月24日 (水)	OFF	終業式 17:00～18:00 @桜の里育成棟	OFF	終業式 18:15～19:15 @桜の里育成棟
12月25日 (木)	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00～17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00～17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00～17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00～17:00 @桜の里G
12月26日 (金)	OFF	OFF ※12月25日（木）実業のため、お休みとします	OFF	OFF ※12月25日（木）実業のため、お休みとします
2015年 1月10日 (土)	OFF	マスターリーグ 13:30～15:00 @桜の里G	OFF	マスターリーグ 15:00～16:30 @桜の里G
1月11日 (日)	新春 初蹴り 10:00～12:30 @桜の里G	新春 初蹴り 10:00～12:30 @桜の里G	新春 初蹴り 10:00～12:30 @桜の里G	新春 初蹴り 10:00～12:30 @桜の里G
1月17日 (土)	OFF	OFF	マスターリーグ 午後	ゲーム大会 午後
1月24日 (土)	マスターリーグ 午後 @桜の里G	OFF	トレーニングマッチ 午後 @桜の里G	OFF
1月31日 (土)	トレーニングマッチ 午後 @桜の里G	トレーニングマッチ 午後 桜の里G	OFF	OFF
2月7日 (土)	OFF	OFF	トレーニングマッチ予定 未定	トレーニングマッチ予定 未定
2月14日 (土)	マスタークラス行事 午後	OFF	マスタークラス行事 午後	OFF
2月21日 (土)	マスタークラス行事 午後	マスタークラス行事 午後	OFF	OFF
2月28日 (土)	OFF	マスタークラス行事 午後	OFF	マスタークラス行事 午後